МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПОЛЯРНІСТЬ ЗМІН СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Виконав: студент IV курсу,
групи 6.0532-3
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія
Неткачьов Андрій Юрійович
Керівник: Phd, викладач кафедри
психології Околович О. С.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Грандт В.В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
кафедра психології
рівень вищої освіти: бакалаврський
спеціальність: 053 «Психологія»
освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри психології
к.психол.н., доцент Н.О. Губа
_____
«___» _____ 2026 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ
Неткачьову Андрію Юрійовичу

1. Тема роботи: Полярність змін стресостійкості молоді в умовах воєнного стану
керівник роботи Околович О.С., Phd, викладач кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року № 1779-с
2. Строк подання студентом роботи: _____
3. Вихідні дані до роботи: аналіз наукових джерел, матеріали практик.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до визначення поняття стресу та стресостійкості; надати змістовну характеристику молоді як специфічної вікової та соціально-психологічної спільноти; розкрити особливості психологічного впливу воєнного стану на молодь; розкрити концептуальну сутність резильєнтності як фундаментального внутрішнього ресурсу для подолання стресових навантажень; емпірично дослідити рівень стресостійкості молоді; розробити рекомендації, спрямовані на підвищення психологічної стійкості молодих осіб.
5. Перелік графічного матеріалу: 8 таблиць, 6 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Околович О.С., Phd		
Розділ 1	Околович О.С., Phd		
Розділ 2	Околович О.С., Phd		
Висновки	Околович О.С., Phd		

7. Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень 2026 р.	Виконано
5	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент_____ А. Ю. Неткачьов

Керівник роботи_____ О. С. Околович

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 49 сторінок, 8 таблиць, 6 рисунків, 40 джерел, 6 додатків.

Об’єкт дослідження – стресостійкість молоді в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – полярність змін стресостійкості молоді в умовах воєнного стану та її взаємозв’язок із рівнем тривожності, резильєнтності й копінг-стратегіями.

Мета роботи – комплексно теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості полярності змін стресостійкості молоді в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що в умовах воєнного стану у молоді відбуваються полярні зміни стресостійкості: у частини осіб спостерігається її зниження, що зумовлено високим рівнем тривожності та використанням дезадаптивних копінг-стратегій, тоді як в інших – її підвищення, що пов’язано з розвитком резильєнтності, соціальної підтримки та використанням адаптивних копінг-стратегій.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел; емпіричні: шкала резильєнтності CD-RISC (К. Коннор, Дж. Девідсон), опитувальник копінг-стратегій COPE (Ч. Карвер), шкала тривожності STAI (Ч. Спілбергер), тест життєстійкості Hardiness Survey (С. Мадді), шкала соціальної адаптації Холмса–Раге; статистичні: математична обробка та інтерпретація емпіричних даних.

Наукова новизна полягає в уточненні наукових уявлень про полярність змін стресостійкості молоді в умовах воєнного стану, а також у визначенні взаємозв’язків між рівнем тривожності, резильєнтністю, копінг-стратегіями та особливостями адаптації молоді.

СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, МОЛОДЬ, ВОЄННИЙ СТАН, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ТРИВОЖНІСТЬ.

SUMMARY

Netkachyov A.Yu. Polarity of Changes in Youth Stress Resistance under Martial Law.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusions, References (40 items), and 6 Appendices. The total volume of the qualifying work is 49 pages. The work contains 8 tables and 6 figures.

The qualifying work provides a theoretical analysis and empirical research of the polarity of changes in youth stress resistance under martial law. The psychological peculiarities of stress resistance, resilience, anxiety, and coping strategies of young people are analyzed.

The research object: youth stress resistance under martial law.

The research subject: the polarity of changes in youth stress resistance under martial law and its relationship with anxiety level, resilience, and coping strategies.

The research goal: to theoretically substantiate and empirically investigate the peculiarities of the polarity of changes in youth stress resistance under martial law.

The research hypothesis: it is assumed that under martial law young people demonstrate polar changes in stress resistance: some individuals experience its decrease caused by a high level of anxiety and maladaptive coping strategies, while others demonstrate increased stress resistance associated with resilience, social support, and adaptive coping strategies.

The research methods: theoretical methods (analysis, synthesis, generalization, systematization of scientific sources); empirical methods (Connor-Davidson Resilience Scale CD-RISC, COPE Inventory, State-Trait Anxiety Inventory STAI, Hardiness Survey, Holmes-Rahe Social Readjustment Rating Scale); statistical methods for processing empirical data.

Chapter 1 “Theoretical Foundations of the Study of Youth Stress Resistance under Martial Law” presents the theoretical analysis of stress, stress resistance,

resilience, psychological peculiarities of youth, and the impact of martial law on psychological well-being.

Chapter 2 “Empirical Research of the Polarity of Changes in Youth Stress Resistance” describes the organization and methods of the empirical research, presents the analysis and interpretation of results, and offers practical recommendations for increasing youth stress resistance.

The obtained results confirmed that youth stress resistance under martial law has a polar character and depends on resilience, anxiety level, social support, and coping behavior.

Key words: stress, stress resistance, resilience, youth, martial law, coping strategies, anxiety.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 12
1.1. Поняття стресу та стресостійкості у психологічній науці 12
1.2. Психологічні особливості молоді як вікової та соціально-психологічної групи 16
1.3. Психологічні наслідки воєнного стану для молоді в Україні 21
1.4. Резильєнтність як психологічний ресурс подолання стресу 25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЛЯРНОСТІ ЗМІН СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ 32
2.1. Організація та методи дослідження 32
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження 35
2.3. Інтерпретація результатів дослідження 40
2.4. Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості молоді в умовах воєнного стану 43
ВИСНОВКИ 48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 50
ДОДАТКИ 55

ВСТУП

Актуальність теми. Своєчасність обраної теми безпосередньо пов’язана з тими трансформаціями, яких зазнає сучасне українське суспільство під тиском воєнного стану. Тривала повномасштабна агресія докорінно змінила життєвий устрій громадян, спровокувавши різке зростання почуття невпевненості у майбутньому, хронічної тривоги та психологічного напруження. У фокусі наукового пошуку перебуває молодь – специфічна верства населення, що проходить складний шлях самовизначення та професійної реалізації. Саме на цьому віковому етапі закладається фундамент світогляду, ціннісна ієрархія та поведінкові стратегії, які надалі визначатимуть вектор розвитку дорослої особистості.

Реалії війни ставлять перед молодими людьми складні психологічні виклики. Постійна загроза життю, досвід втрат, вимушена міграція, порушення звичних соціальних зв’язків та дестабілізація освітнього процесу стають джерелами глибоких переживань. Тривалий вплив стресогенних факторів спричиняє кумулятивний ефект, що проявляється у зростанні тривожності, емоційному виснаженні, зниженні адаптаційних можливостей та ризику розвитку посттравматичних розладів.

Водночас важливо підкреслити, що вплив тривалого стресу на психіку молоді не є однозначним. У сучасних умовах спостерігається полярність змін стресостійкості: частина молодих людей демонструє її зниження, що проявляється у високому рівні тривожності, емоційному виснаженні та дезадаптивних формах поведінки; натомість інша частина виявляє підвищення стресостійкості, що характеризується розвитком адаптивних копінг-стратегій, психологічної витривалості та феноменом посттравматичного зростання. Така різноспрямованість реакцій обумовлює необхідність глибшого наукового аналізу детермінант цих процесів.

Попри те, що проблематика стресу та стресостійкості займає вагоме місце у працях як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, вона набуває нових конотацій у контексті воєнного часу. Значний внесок у дослідження природи стресу зробили Ганс Сельє, Річард Лазарус, Сьюзен Фолкман, які розглядали стрес як процес взаємодії особистості з середовищем і підкреслювали роль когнітивної оцінки та копінг-стратегій. Питання подолання стресу та саморегуляції висвітлювали Чарльз Карвер та Аарон Бек. Серед українських науковців варто відзначити Н. Завацьку, З. Кісарчук, О. Бондарчук, І. Іванову, які досліджували психологічні наслідки кризових подій, адаптацію та стресостійкість молоді.

Водночас специфіка прояву стресостійкості молоді саме в умовах воєнного стану, зокрема її полярні зміни, залишається недостатньо дослідженою. Це зумовлює необхідність комплексного теоретичного та емпіричного вивчення зазначеної проблеми, що і визначило вибір теми даного дослідження.

Об’єкт дослідження: стресостійкість молоді в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: полярність змін стресостійкості молоді в умовах воєнного стану та її взаємозв’язок із рівнем тривожності, резильєнтності й копінг-стратегіями.

Мета дослідження полягає у комплексному теоретичному обґрунтуванні та подальшій емпіричній верифікації особливостей функціонування механізмів стресостійкості молоді в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що в умовах воєнного стану у молоді відбуваються полярні зміни стресостійкості: у частини осіб спостерігається її зниження, що зумовлено високим рівнем тривожності та використанням дезадаптивних копінг-стратегій; тоді як у інших – її підвищення, що пов’язано з розвитком резильєнтності, наявністю соціальної підтримки та застосуванням адаптивних копінг-стратегій.

Для реалізації поставленої мети було окреслено наступне коло завдань:

— здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до визначення поняття стресу та стресостійкості;

— надати змістовну характеристику молоді як специфічної вікової та соціально-психологічної спільноти;

— розкрити особливості психологічного впливу воєнного стану на молодь;

— розкрити концептуальну сутність резильєнтності як фундаментального внутрішнього ресурсу для подолання стресових навантажень;

— емпірично дослідити рівень стресостійкості молоді;

— здійснити аналіз і інтерпретацію отриманих кількісних і якісних результатів емпіричного дослідження;

— розробити рекомендації, спрямовані на підвищення психологічної стійкості молодих осіб.

Методи дослідження:

1. Теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових підходів).

2. Емпіричні: («Шкала резильєнтності CD-RISC (К. Коннор, Дж. Девідсон)» – для оцінки здатності до психологічного відновлення; «Опитувальник копінг-стратегій COPE (Чарльз Карвер)» – для виявлення особливостей долаючої поведінки; «Шкала тривожності (STAI) (Чарльз Спілбергер)» – для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності; «Тест життєстійкості (Hardiness Survey) (Сальваторе Мадді)» – для оцінки рівня стресостійкості; «Шкала соціальної адаптації (Холмс–Раге)» – для визначення рівня стресового навантаження та адаптаційних можливостей).

3. Статистичні: (математична обробка та підтвердження значущості отриманих емпіричних даних).

Наукова новизна роботи полягає в уточненні та розширенні наукових уявлень про полярність стресостійкості молоді під час війни. Встановлено характер кореляційних зв’язків між інтенсивністю стресу, рівнем резильєнтності та вибором конкретних стратегій подолання, а також

деталізовано роль особистісних ресурсів у процесі соціально-психологічної адаптації до умов невизначеності.

Практична значущість результатів визначається можливістю їх імплементації в діяльність практичних психологів, соціальних працівників та освітян. Запропоновані напрацювання можуть слугувати базою для створення тренінгових програм, корекційних заходів та стратегій профілактики емоційного виснаження і розвитку життєстійкості серед молоді.

Обґрунтованість та достовірність результатів забезпечена вибором репрезентативної вибірки, використанням апробованих і валідних методик, методичною послідовністю етапів дослідження, а також коректним застосуванням статистичних методів обробки інформації.

Апробація результатів здійснювалася в межах освітнього процесу, шляхом представлення та обговорення ключових тез під час практичних занять та науково-навчальних дискусій.

Структура дослідження. Робота має логічну архітектуру, що включає вступ, два змістовні розділи (з відповідними проміжними висновками), загальні висновки за результатами всієї роботи, список використаних джерел і додатки. Перша частина присвячена теоретичному базису проблеми, а друга – презентації результатів емпіричного дослідження та рекомендаціям.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1 Поняття стресу та стресостійкості у психологічній науці

В умовах глобальних соціальних трансформацій, тривалої суспільної нестабільності та інтенсивного впливу кризових чинників, зумовлених воєнним станом, проблема стресу та механізмів стійкості особистості стає центральною в полі зору сучасної психологічної науки. Вивчення природи стресових станів, закономірностей їх перебігу та способів нівелювання негативних наслідків наразі визначає пріоритетні вектори наукових розвідок.

Стрес інтерпретується як багатогранний, гетерогенний феномен, що інтегрує в собі складний комплекс фізіологічних відгуків, емоційних переживань та когнітивних оцінок індивіда у відповідь на дію зовнішніх екзогенних або внутрішніх ендогенних тригерів. У межах психологічного дискурсу стрес трактується не просто як автоматична біологічна реакція на потенційну небезпеку, а як динамічний процес трансакції між людиною та навколишнім середовищем. Такий підхід акцентує увагу на необхідності активної адаптації та інтенсивної мобілізації внутрішнього потенціалу особистості для подолання дестабілізуючих впливів [3].

У сучасних наукових підходах акцентується увага на суб’єктивному сприйнятті стресу, оскільки одна й та сама ситуація може викликати різні реакції у різних людей. Як зазначає О. Ващенко, переживання стресових ситуацій залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, рівня її емоційної стабільності та життєвого досвіду [10]. Це свідчить про те, що стрес не є лише об’єктивною характеристикою ситуації, а значною мірою визначається внутрішніми ресурсами людини. Подібної думки дотримується і О. Деркач, який підкреслює, що академічний стрес у

студентів формується під впливом як зовнішніх вимог, так і внутрішніх установок та очікувань [13].

У контексті дослідження стресу важливим є розуміння його функціональної ролі. Стрес може виконувати як деструктивну, так і адаптивну функцію. У помірних межах він сприяє активізації діяльності, мобілізації сил та підвищенню ефективності виконання завдань. Водночас надмірний або тривалий стрес призводить до виснаження ресурсів організму, зниження психічного здоров'я та розвитку негативних емоційних станів. На цьому наголошує М. С. Кудінова, яка вказує на необхідність розмежування понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість», підкреслюючи, що перше передбачає активне подолання труднощів, тоді як друге – здатність зберігати емоційну рівновагу [27].

Поняття стресостійкості є логічним продовженням досліджень стресу та розглядається як інтегративна властивість особистості, що забезпечує ефективне функціонування в умовах напруження. За визначенням О. Абдулліної, стресостійкість формується в процесі професійної підготовки та залежить від розвитку саморегуляції, мотивації та особистісних якостей [1]. Це підкреслює важливість цілеспрямованого формування цієї якості, особливо у молоді, яка перебуває на етапі становлення.

Дослідження Н. Бачинської доповнюють це положення, акцентуючи увагу на ролі саморегуляції як ключового чинника стресостійкості [5]. Саморегуляція дозволяє особистості контролювати свої емоції, поведінку та діяльність, що є необхідним для ефективного подолання стресових ситуацій. У свою чергу, І. Іванова зазначає, що розвиток навичок саморегуляції сприяє підвищенню адаптаційних можливостей студентської молоді та зменшенню негативного впливу стресу [18].

Важливим аспектом дослідження стресостійкості є її зв'язок із адаптаційними процесами. Як зазначає І. Абрамова, психологічна адаптація студентів до умов навчання передбачає здатність долати стресові ситуації та підтримувати стабільний психоемоційний стан [2]. Аналогічну позицію

висловлює М. Артюшина, яка підкреслює роль соціально-психологічних чинників у процесі адаптації першокурсників, зокрема підтримки з боку оточення та рівня комунікативних навичок [4]. Це свідчить про те, що стресостійкість формується не лише на індивідуальному, а й на соціальному рівні.

Значну увагу у сучасних дослідженнях приділяють ролі життєстійкості як складової стресостійкості. О. Бондарчук розглядає життєстійкість як фактор успішної адаптації студентів до навчання у вищій школі, підкреслюючи її значення для збереження психологічного благополуччя [8]. У цьому контексті С. Ільницька наголошує на ролі життєвих цінностей як предикторів стресостійкості, оскільки вони визначають спрямованість діяльності та поведінку особистості в складних умовах [19].

Окремий напрям досліджень пов’язаний із вивченням копінг-стратегій як механізмів подолання стресу. К. Голобородько зазначає, що ефективні копінг-стратегії сприяють зниженню рівня стресу та підвищенню психологічної стійкості, особливо у студентів, які перебувають у складних життєвих обставинах [11]. Подібну думку висловлює О. Лазаренко, який підкреслює значення когнітивних механізмів у процесі подолання стресу, зокрема переоцінки ситуації та пошуку ресурсів [29].

Не менш важливим є вплив соціальної підтримки на формування стресостійкості. За результатами досліджень Ю. Василенка, соціальна підтримка виступає одним із ключових факторів, що знижує негативний вплив стресу та сприяє стабілізації психологічного стану молоді [9]. У свою чергу, З. Кісарчук підкреслює значення психологічної підтримки для осіб, які пережили травматичні події, зазначаючи, що вона сприяє відновленню внутрішніх ресурсів та формуванню стійкості [21].

У сучасних реаліях збройного конфлікту питання здатності особистості протистояти стресу стає критично важливим. Як зазначає Н. Завацька, воєнний стан чинить деструктивний вплив на психоемоційну сферу студентства, провокуючи стани дестабілізації, що супроводжуються високим

рівнем фрустрації, страху та екзистенційної невизначеності [16]. Цю думку поділяє О. Ковальчук, чиї розвідки фокусуються на глибокій травматизації здобувачів освіти, які безпосередньо постраждали від бойових дій. Авторка акцентує на нагальній потребі у фаховому психологічному супроводі, який є необхідною умовою для успішної реінтеграції та адаптації особистості до змінених умов життя [22]. Таким чином, стресостійкість постає фундаментальним внутрішнім ресурсом, що гарантує збереження ментального гомеостазу в екстремальному середовищі.

Окремим вагомим вектором наукового аналізу є вивчення емоційного інтелекту як предиктора ефективного подолання стресових навантажень. Зокрема, Г. Григоренко доводить, що високий рівень емоційної компетентності дозволяє особистості краще ідентифікувати власні афективні стани, здійснювати їх свідому регуляцію та адекватно інтерпретувати емоції оточуючих, що в сукупності оптимізує загальний адаптаційний потенціал [12]. У цьому ракурсі емоційний інтелект розглядається як своєрідний психологічний «амортизатор», що нівелює руйнівну дію стресорів. Розвиваючи цю концепцію, Н. Наконечна вказує на стратегічну роль емпатії. Як невід’ємна складова емоційного інтелекту, емпатія сприяє побудові міцних соціальних зв’язків та полегшує залучення зовнішньої підтримки, що є базовим елементом формування психологічної стійкості особистості [34].

Окрім цього, важливим аспектом є вплив інформаційного середовища на рівень стресу та стресостійкість молоді. У сучасних умовах постійного потоку новин, особливо в період воєнного стану, інформаційне навантаження може виступати додатковим джерелом стресу. Як зазначає О. Лещенко, інформаційна війна та надлишок негативної інформації можуть спричиняти емоційне виснаження, підвищення тривожності та зниження психологічної стійкості [30]. Подібну думку висловлює М. Литвин, яка вказує, що інформаційний стрес негативно впливає на психічне здоров’я студентів, зокрема спричиняє порушення емоційного стану та зниження здатності до

адаптації [31]. Це свідчить про необхідність формування навичок критичного сприйняття інформації як складової стресостійкості.

Окрему увагу варто приділити ролі професійної підготовки у процесі становлення стресостійкості молодих осіб. О. Михайловська наголошує, що освітня траєкторія майбутніх фахівців повинна передбачати розвиток психологічної готовності до діяльності в умовах високої невизначеності та емоційної напруги. Зі свого боку, В. Кузьменко зазначає, що цілеспрямоване формування навичок поведінки в екстремальних ситуаціях значно зміцнює віру у власну ефективність і мінімізує показники особистісної тривожності. Таким чином, академічне середовище стає стратегічним ресурсом для розвитку стійкості, створюючи платформу для засвоєння теоретичних знань та практичних вмінь подолання життєвих криз [28].

Системний аналіз наукових підходів до розуміння природи стресу та стресостійкості дозволяє констатувати, що ці явища є складними та багатогранними конструктами. Якщо стрес постає невід'ємним атрибутом сучасної життєдіяльності, то стресостійкість є тією визначальною характеристикою, яка гарантує здатність особистості продуктивно функціонувати під тиском. Вона кристалізується під впливом індивідуальних, соціальних та психологічних факторів, інтегруючи в собі механізми саморегуляції, життєстійкість, адаптивні копінг-стратегії та систему соціальної підтримки. В нинішніх українських реаліях, що зумовлені воєнним станом, розвиток цієї якості набуває особливої значущості, забезпечуючи збереження ментального потенціалу та успішну адаптацію молоді до нових, надскладних викликів.

1.2. Психологічні особливості молоді як вікової та соціально-психологічної групи

Молодь як специфічна вікова та соціально-психологічна категорія посідає фундаментальне місце в суспільній ієрархії, адже саме на цьому

життєвому етапі відбувається інтенсивна розбудова особистісного базису, кристалізація світоглядних позицій, ціннісних пріоритетів та стратегічних життєвих планів. Психологічний профіль молодої людини детермінується як об’єктивними віковими закономірностями, так і особливостями соціального простору, в якому протікає її життєдіяльність. Цей період характеризується складним транзитом від стадії залежності до повної автономії, що неминуче супроводжується активним пошуком ідентичності, поглибленням самосвідомості та вираженою інтенцією до самоактуалізації [4].

Однією з визначальних ознак молодіжного віку є стрімка еволюція когнітивної сфери, що виражається в здатності до глибокої рефлексії, абстрагування та системного аналізу. Водночас ці процеси корелюють із підвищеною емоційною лабільністю, яка зумовлює певну нестійкість психічних станів та схильність до інтенсивних переживань. Як зауважує Н. Мороз, входження студентства в нове освітнє середовище супроводжується суттєвим психоемоційним тиском, що здатний позначатися як на академічній продуктивності, так і на загальному рівні психологічного благополуччя [33]. Це підтверджує тезу про особливу вразливість молоді до дестабілізуючих чинників, особливо в умовах соціальних трансформацій.

Не менш важливою характеристикою цього віку є розбудова соціальної ідентичності через активну комунікацію з різноманітними суспільними групами. У цьому процесі ключового значення набувають міжособистісні стосунки, які безпосередньо корелюють із самооцінкою індивіда та його суб’єктивним відчуттям комфорту. М. Артюшина наголошує, що успішність адаптаційних процесів студентів значною мірою залежить від соціально-психологічних факторів, зокрема від рівня підтримки з боку викладацького складу та однолітків [4]. Отже, соціальний контекст виступає потужним детермінантом розвитку особистісного потенціалу молоді.

Особливого значення у молодіжному віці набуває процес професійного самовизначення, який супроводжується необхідністю прийняття важливих життєвих рішень. Це може викликати внутрішні конфлікти, сумніви та

підвищений рівень тривожності. О. Євдокимова зазначає, що тривожність може негативно впливати на навчальну діяльність студентів, знижуючи їхню концентрацію та мотивацію [15]. Водночас цей період є сприятливим для розвитку особистісних ресурсів, які сприяють подоланню труднощів.

Важливою характеристикою молодіжного віку є адаптивний потенціал, що визначає продуктивність взаємодії індивіда з мінливими обставинами та новими життєвими ситуаціями. Як зазначає І. Абрамова, процес пристосування студентів до освітнього середовища охоплює не лише когнітивне засвоєння інформації, а й активну розбудову механізмів саморегуляції та опанування навичок подолання стресових станів [2]. У цьому ракурсі стресостійкість постає як фундаментальний внутрішній ресурс, що гарантує стабільне функціонування молодої людини в періоди інтенсивних трансформацій.

Провідну роль у становленні особистості відіграє система ціннісних орієнтацій, що виступає регулятором поведінки та визначає вектор діяльності. С. Ільницька акцентує на тому, що життєві цінності є значущими предикторами стійкості до стресу, оскільки вони безпосередньо корелюють із вибором конкретних стратегій подолання життєвих труднощів [19]. Це підкреслює глибоку детермінованість здатності протистояти деструктивним впливам через призму внутрішніх переконань особистості.

Водночас життєдіяльність сучасної молоді протікає в умовах надзвичайної соціальної динаміки, яка супроводжується перманентною невизначеністю. О. Бондарчук стверджує, що життєстійкість є критичним фактором успішної адаптації здобувачів вищої освіти, оскільки саме вона забезпечує збереження внутрішнього гомеостазу в складних обставинах [8]. Це дає підстави вважати розвиток психологічної витривалості імперативною умовою для повноцінної самореалізації молоді.

Крім того, на психоемоційний стан молодих людей суттєво впливають зовнішні чинники, зокрема архітектура соціальної підтримки. Ю. Василенко доводить, що наявність надійної системи підтримки сприяє редукції

стресового напруження та покращенню показників ментального здоров’я [9]. Конструктивна взаємодія з мікро- та макросередовищем дозволяє молодій людині акумулювати емоційні ресурси, необхідні для ефективного подолання перешкод.

Сучасна психологічна думка також зосереджує увагу на ролі копінг-поведінки у структурі адаптації молоді. К. Голобородько підкреслює, що застосування дієвих механізмів подолання стресу є запорукою збереження психологічного благополуччя та підвищення адаптивних можливостей [11]. Це актуалізує питання про необхідність цілеспрямованого формування у молодіжному середовищі навичок конструктивного реагування на психотравмуючі події.

В умовах глобальних викликів, зокрема в воєнного стану, молодь стикається з додатковим масивом стресогенних чинників, що випробовують її психіку на міцність. Н. Завацька вказує на те, що воєнні реалії провокують у студентства зростання тривожності та емоційного виснаження [16]. Такі тенденції підкреслюють нагальну потребу в розробці програм психологічної допомоги та інтенсифікації зусиль з розвитку стресостійкості молодих громадян.

Важливим вектором психологічного зростання у цей період є еволюція самосвідомості та самооцінки, які безпосередньо моделюють поведінкові та емоційні реакції. На етапі активної верифікації власних можливостей молода людина стикається з внутрішніми дисонансами та почуттям невпевненості. За спостереженнями Н. Кривоконь, рівень особистісної стійкості студентів корелює з їхньою успішністю в навчанні та самосприйняттям, адже академічні досягнення чи невдачі прямо впливають на впевненість у собі та загальний емоційний фон [26]. Отже, стимулювання позитивної самооцінки є вагомим чинником підтримки психологічного здоров’я молоді.

Не менш значущим є вплив соціального середовища та комунікативної взаємодії на розвиток молоді. У цьому віці міжособистісні стосунки набувають особливої ваги, адже саме через них відбувається соціалізація,

формування соціальних ролей і моделей поведінки. О. Білоус підкреслює, що соціально-психологічні фактори, зокрема якість міжособистісних взаємин та рівень підтримки з боку оточення, суттєво впливають на емоційний стан студентської молоді [7]. У свою чергу, Н. Краснокутська зазначає, що соціальна підтримка є важливим ресурсом у подоланні стресу, особливо для вразливих категорій молоді [25]. Це підкреслює значення позитивного соціального середовища для гармонійного розвитку особистості.

Варто також враховувати притаманну молодіжному віку високу гнучкість психічних процесів, що проявляється у здатності швидко засвоювати нову інформацію та ефективно формувати практичні навички. Така особливість створює сприятливі умови для оволодіння конструктивними способами подолання життєвих труднощів і сприяє зміцненню загальної психологічної стійкості. Разом із тим, як слушно зауважує В. Кузьменко, стратегічним завданням у системі професійного становлення молодих фахівців є виховання превентивної готовності до активності в екстремальних обставинах. Це не лише мінімізує деструктивний вплив тривоги, а й суттєво посилює суб’єктивне почуття впевненості у власних силах під час викликів [28]. Отже, значний потенціал особистісного зростання молоді потребує системної фахової підтримки та цілеспрямованої розбудови компетенцій, що забезпечують її гармонійну інтеграцію в динамічне сучасне середовище.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що молодь як специфічна вікова та соціально-психологічна спільність вирізняється поєднанням потужного ресурсу саморозвитку із підвищеною сензитивністю до стресогенних чинників. Її психологічний портрет детермінований інтенсивним пошуком ідентичності, якісними трансформаціями когнітивної та афективної сфер, а також потужним впливом соціального контексту. У сучасних умовах стресостійкість набуває не лише бажаного, а й необхідного значення, оскільки вона забезпечує ефективну адаптацію та стабільне функціонування молоді в умовах невизначеності та підвищеного психоемоційного навантаження.

1.3. Психологічні наслідки воєнного стану для молоді в Україні

Запровадження воєнного стану в Україні виступило потужним дестабілізуючим фактором, що радикально трансформував усі сфери суспільного буття, спричинивши глибокий відбиток на психоемоційному стані громадян, і передусім – молоді. Як соціально-демографічна група, що перебуває у фазі активного формування особистісного профілю та соціальної інтеграції, молоді люди виявляють особливу сензитивність до масштабних кризових явищ. Психологічна деструкція, зумовлена війною, маніфестується через стрімке зростання тривожних станів, почуття незахищеності, афективну лабільність, а також суттєві перешкоди у процесі адаптації до докорінно зміненого життєвого устрою. У цьому контексті дослідження впливу воєнних дій на психічну сферу молоді є надзвичайно актуальним і потребує ґрунтовного наукового осмислення.

Одним із найбільш виражених наслідків мілітарного конфлікту є ескалація внутрішнього напруження та хронічної тривоги. Згідно з науковими розвідками Н. Завацької, у сучасної студентської молоді в умовах воєнного стану фіксується загострення почуття вітальної загрози, дефіцит передбачуваності майбутнього та ознаки емоційного виснаження [16]. Перманентна небезпека, агресивний інформаційний тиск та дестабілізація звичних соціальних інститутів формують підґрунтя для кумулятивного стресу, що виснажує психічний ресурс. Водночас М. Литвин акцентує, що медіа-стрес, спровокований безперервним моніторингом воєнної хроніки, стає причиною розладів сну, когнітивного дисонансу, зниження концентрації та розвитку симптомів емоційного вигорання [31].

Значну роль у формуванні психологічних наслідків відіграє травматичний досвід, пов’язаний із безпосереднім або опосередкованим переживанням воєнних подій. О. Ковальчук зазначає, що студенти, які постраждали від воєнних дій, часто стикаються з проявами посттравматичного стресу, такими як нав’язливі спогади, підвищена

збудливість та уникнення травмуючих ситуацій [22]. Подібні стани можуть суттєво ускладнювати процес навчання та соціальної адаптації. Водночас З. Кісарчук підкреслює, що своєчасна психологічна підтримка є важливим чинником відновлення психічного здоров'я осіб, які пережили травматичні події [21].

Суттєвим детермінантом психологічного благополуччя є вплив мілітарних чинників на процеси соціальної адаптації молодіжного середовища. Трансформація життєвого устрою, вимушена міграція, порушення звичних соціальних зв'язків та дестабілізація освітнього простору виступають додатковими бар'єрами, що обтяжують адаптаційний період. К. Голобородько акцентує, що студенти з-поміж внутрішньо переміщених осіб задіюють широкий репертуар копінг-механізмів для нівелювання стресового тиску, проте використання дезадаптивних стратегій часто призводить до регресу психоемоційного стану [11]. Така ситуація актуалізує необхідність цілеспрямованого формування конструктивних поведінкових патернів, що дозволять молодій людині ефективно інтегруватися в нові соціокультурні умови навіть за наявності потужних кризових викликів.

Для більш наочного розуміння основних психологічних наслідків воєнного стану для молоді доцільно узагальнити їх у вигляді таблиці.

Таблиця 1.1 – Психологічні наслідки воєнного стану для молоді

Психологічний прояв	Характеристика	Джерело
Підвищена тривожність	Постійне відчуття небезпеки, страх за життя	[16]
Емоційне виснаження	Втрата енергії, апатія, зниження мотивації	[31]
Посттравматичні реакції	Нав'язливі спогади, уникнення, підвищена збудливість	[22]
Соціальна дезадаптація	Порушення звичних соціальних зв'язків	[11]
Інформаційний стрес	Перевантаження новинами, негативний інформаційний фон	[30]

Вагомим детермінантом психоемоційного стану молоді в умовах воєнного конфлікту виступає архітектура соціальної підтримки. Як зазначає Ю. Василенко, наявність міцних зв’язків із сім’єю, друзями та широким соціальним оточенням суттєво нівелює стресове навантаження та сприяє гармонізації емоційної сфери [9]. У цьому контексті соціальна підтримка функціонує як потужний превентивний чинник, що полегшує адаптаційні процеси та дозволяє молодій людині зберігати внутрішній гомеостаз навіть у екстремальних обставинах.

Не менш деструктивним є вплив мілітарних чинників на когнітивну та навчальну діяльність. О. Деркач акцентує, що перманентний стрес здатен пригнічувати концентрацію уваги, погіршувати когнітивну гнучкість, пам’ять та вольову регуляцію, що зрештою негативно позначається на академічних досягненнях [13]. За таких умов критичної ваги набуває розвиток індивідуальних навичок самоорганізації та здатності до свідомого керування власною діяльністю в умовах дестабілізації.

Водночас слід зауважити, що попри виражений негативний тиск війни, у молодіжному середовищі можуть спостерігатися і конструктивні психологічні трансформації, зокрема загартування життєстійкості, зростання відповідальності та мобілізація ресурсів для подолання перешкод. С. Дмитрук підкреслює, що залученість до волонтерських ініціатив генерує відчуття власної значущості, зміцнює самооцінку та активує приховані внутрішні резерви особистості [14]. Це підтверджує тезу про можливість посттравматичного зростання та особистісного прогресу навіть у межах кризового континууму.

На особливу увагу заслуговує феномен руйнації базового відчуття безпеки, що є онтологічним фундаментом психічного здоров'я. У реаліях війни молодь змушена функціонувати в режимі постійної вітальної загрози, що формує патерни хронічного напруження та перманентного очікування небезпеки. Такий стан супроводжується когнітивною настороженістю, утрудненою релаксацією та втратою суб'єктивного контролю над власним

життєвим простором. О. Кісарчук зауважує, що травматичний досвід часто деформує засадничі когнітивні схеми про світ як про безпечне та впорядковане місце, що значно сповільнює процеси психологічної реабілітації [21].

Суттєвих трансформацій під впливом воєнного стану зазнає і мотиваційна сфера молоді. У ситуації тотальної невизначеності майбутнього спостерігається порушення звичних соціальних зв'язків довгострокового планування, що проявляється у зниженні інтересу до професійного становлення та самоактуалізації. Проте, як стверджує О. Бондарчук, високий рівень життєстійкості дозволяє особистості зберігати цілепокладання та здатність до проектування майбутнього навіть за критичних обставин [8]. Це свідчить про те, що внутрішній психологічний капітал здатен амортизувати негативний вплив кризи на ціннісно-мотиваційну структуру особистості.

Варто також зважити на вплив воєнних дій на динаміку міжособистісної взаємодії. З одного боку, спільне долання випробувань може інтенсифікувати групову згуртованість, а з іншого – кумулятивний стрес часто провокує конфліктність, дратівливість та соціальну ізоляцію. К. Голобородько вказує, що вибір деструктивних копінг-механізмів, таких як агресивна поведінка або уникнення, суттєво обтяжує міжособистісну комунікацію та погіршує загальне самопочуття молоді [11]. Таким чином, якість соціальної взаємодії в цей період безпосередньо залежить від рівня сформованості навичок стрес-менеджменту.

Крім того, воєнний стан стає специфічним середовищем для формування життєвого досвіду, що надалі визначатиме поведінковий репертуар молоді. Пережиті випробування можуть як посилювати психологічну вразливість, так і ставати каталізатором зрілості та самодетермінації. І. Іванова наголошує, що розвиток здатності до саморегуляції є ключовим фактором стресостійкості, оскільки дозволяє особистості продуктивно керувати афектами та діями в турбулентних ситуаціях [18]. У цьому контексті воєнний досвід постає як потужний

амбівалентний фактор, здатний як обмежувати, так і стимулювати потенціал особистісного розвитку.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що воєнний стан чинить комплексний і багатовекторний вплив на психіку молоді, маніфестуючись у спектрі травматичних реакцій, емоційного вигорання та адаптаційних труднощів. Водночас синергія внутрішніх ресурсів та зовнішньої підтримки, конструктивних копінг-стратегій та проактивної позиції дозволяє мінімізувати негативні наслідки та зміцнити стресостійкість. Це актуалізує необхідність системного підходу до моніторингу та підтримки ментального здоров'я молодіжного покоління в умовах сучасної нестабільності.

1.4. Резильєнтність як психологічний ресурс подолання стресу

Резильєнтність у сучасній психологічній науці розглядається як одна з ключових характеристик особистості, що забезпечує її здатність ефективно функціонувати в умовах стресу, невизначеності та кризових ситуацій. У контексті стрімких соціальних змін, а особливо в умовах воєнного стану, значення цього феномену суттєво зростає. Резильєнтність трактується не лише як здатність «витримувати» труднощі, а як активний процес адаптації, що включає мобілізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. Вона дозволяє людині не лише зберігати психічну рівновагу, але й трансформувати негативний досвід у фактор розвитку.

У наукових підходах резильєнтність тісно пов’язується зі стресостійкістю, однак не ототожнюється з нею. Якщо стресостійкість передбачає здатність протистояти стресовим впливам, то резильєнтність охоплює ширший спектр можливостей, включаючи адаптацію, відновлення та особистісне зростання. Як зазначає М. Шпак, стресостійкість є складовою більш загального феномену психологічної стійкості, який включає різні аспекти реагування на складні життєві обставини [35]. Таким чином, резильєнтність виступає як динамічна система, що забезпечує гнучкість поведінки та здатність до змін.

Фундаментальною складовою резильєнтності виступає саморегуляція, що наділяє особистість здатністю до свідомого контролю над власними емоційними реакціями, когнітивними процесами та поведінковими актами. Як наголошує І. Іванова, розвиток навичок саморегуляції є одним із детермінуючих чинників розбудови загальної стресостійкості та психологічної витривалості індивіда [18]. Завдяки ефективному самоконтролю людина набуває спроможності нівелювати гостроту негативних афектів, утримувати стійку концентрацію уваги та ухвалювати виважені, раціональні рішення навіть у ситуаціях високої напруги.

Не менш вагома роль у структурі резильєнтності належить емоційному інтелекту. Г. Григоренко зазначає, що розвинена здатність до ідентифікації та розуміння власних почуттів, а також емоційних станів оточуючих, суттєво оптимізує процес подолання стресогенних викликів [12]. Емоційна компетентність дозволяє особистості впевненіше орієнтуватися в архітектурі складних соціальних взаємодій, розбудовувати конструктивні міжособистісні зв’язки та залучати необхідні ресурси допомоги. Своєю чергою, М. Наконечна акцентує на значущості емпатії як органічного компонента емоційного інтелекту, що сприяє зміцненню соціальної інтеграції та підвищенню рівня індивідуальної стійкості [34].

Одним із ключових інструментальних механізмів реалізації резильєнтності є вибір та застосування продуктивних копінг-стратегій. К. Голобородько підкреслює, що адаптивні моделі подолання стресу – зокрема проактивне розв’язання проблемних ситуацій, пошук зовнішньої підтримки та позитивна когнітивна переоцінка подій – сприяють суттєвій редукції внутрішнього напруження та зміцненню психологічного імунітету [11]. На противагу цьому, апелювання до деструктивних стратегій, як-от когнітивне уникнення чи ігнорування проблеми, зазвичай призводить до обтяження психоемоційного стану та виснаження ресурсів особистості.

Важливим зовнішнім та внутрішнім ресурсом резильєнтності виступає також система соціальної підтримки. Згідно з науковими розвідками

Ю. Василенка, наявність надійного тилу у вигляді близьких людей та однодумців є дієвим чинником зниження стресового впливу та інтенсифікації адаптаційних можливостей людини [9]. Розгалужені соціальні зв'язки гарантують емоційну стабільність, формують почуття приналежності та підкріплюють віру у власну спроможність подолати труднощі. В умовах масштабних криз, зокрема під час воєнного стану, соціальна підтримка набуває екзистенційного значення, дозволяючи молоді ефективно протистояти дестабілізуючим викликам сучасності.

У сучасних умовах особливого значення набуває також роль життєвих цінностей у формуванні резильєнтності. С. Ільницька зазначає, що життєві цінності визначають спрямованість діяльності особистості та впливають на вибір стратегій подолання стресу [19]. Наявність чітких ціннісних орієнтацій дозволяє людині зберігати внутрішню цілісність та знаходити сенс навіть у складних обставинах.

Для узагальнення основних складових резильєнтності як психологічного ресурсу доцільно представити їх у вигляді таблиці.

Таблиця 1.2 – Основні складові резильєнтності як психологічного ресурсу

Компонент резильєнтності	**Характеристика**	**Джерело**
Саморегуляція	Контроль емоцій та поведінки	[18]
Емоційний інтелект	Усвідомлення та регуляція емоцій	[12]
Копінг-стратегії	Способи подолання стресу	[11]
Соціальна підтримка	Допомога з боку оточення	[9]
Життєві цінності	Смислова орієнтація особистості	[19]

У реаліях воєнного стану резильєнтність постає критично значущим ресурсом для молодіжного середовища, оскільки саме вона виступає гарантом збереження психоемоційної рівноваги та успішної адаптації до докорінно зміненого життєвого устрою. Як стверджує Н. Завацька,

спроможність до оперативної емоційної стабілізації у поєднанні з використанням продуктивних моделей долаючої поведінки суттєво нівелює деструктивний вплив воєнних подій на ментальну сферу молодих людей [16]. Це актуалізує розгляд розвитку резильєнтності як одного з домінантних векторів у системі фахової психологічної підтримки особистості.

Водночас необхідно акцентувати увагу на тому, що резильєнтність не є статичною вродженою властивістю, а являє собою динамічне утворення, що кристалізується в процесі накопичення життєвого досвіду. О. Абдулліна наголошує, що цілеспрямоване формування стресостійкості та корелятивних із нею особистісних якостей цілком можливе в межах освітнього процесу та професійного становлення [1]. Таким чином, моделювання відповідного розвивального простору в закладах освіти може стати потужним детермінантом формування високої психологічної життєстійкості молоді.

Ключовим аспектом розуміння резильєнтності є її динамічна природа, що передбачає безперервну еволюцію та трансформацію залежно від накопиченого індивідуального досвіду. Резильєнтність не розглядається як статична властивість; вона кристалізується під синергетичним впливом особистісних характеристик, соціального оточення та конкретних життєвих контекстів. Як зауважує В. М. Корольчук, структура стресостійкості особистості є багатокомпонентною і охоплює взаємопов’язані психофізіологічні, афективні та поведінкові елементи [23]. Це акцентує увагу на тому, що резильєнтність постає складним багатовимірним конструктом, вивчення та розвиток якого потребують цілісного, системного підходу.

Фундаментальну роль у генезисі резильєнтності відіграє здатність індивіда до змістової переробки та переосмислення негативних подій. У турбулентних умовах, зокрема в ситуації воєнного стану, критично важливою є не лише пряма протидія стресу, а й асиміляція пережитого досвіду в загальну систему ціннісних орієнтацій та когнітивних схем. О. Лазаренко наголошує, що когнітивні механізми, зокрема стратегія позитивної переоцінки ситуації, суттєво мінімізують рівень психоемоційної

напруги та зміцнюють внутрішню стійкість особистості [29]. Отже, когнітивна гнучкість виступає іманентною складовою структури резильєнтності.

Не менш важливим чинником розвитку резильєнтності молоді є потенціал освітнього середовища. У процесі навчання молода людина не лише здобуває професійні знання, а й формує стратегії подолання труднощів, розвиває навички міжособистісної комунікації та саморегуляції. О. Михайловська стверджує, що виховання стресостійкості у майбутніх спеціалістів є стратегічним пріоритетом сучасної освіти, оскільки це забезпечує їхню готовність до продуктивної діяльності в умовах невизначеності та професійного тиску [32]. Це актуалізує впровадження спеціалізованих психологічних тренінгів і програм, спрямованих на зміцнення адаптивного потенціалу молоді в межах освітнього процесу.

Варто також акцентувати увагу на тому, що резильєнтність маніфестується на декількох взаємопов’язаних рівнях: індивідуальному, міжособистісному та соціетальному. Якщо на персональному рівні вона детермінується внутрішніми ресурсами та рисами характеру, то на міжособистісному – якістю та глибиною соціальних взаємодій, а на рівні соціуму – специфікою середовища, у якому протікає життєдіяльність людини. З. Кісарчук слушно зауважує, що суспільна підтримка та функціонування дієвих інститутів психологічної допомоги є критичними факторами регенерації ментального здоров’я осіб, які зазнали впливу психотравмуючих подій [21]. Відтак, культивування резильєнтності вимагає не лише мобілізації особистісних зусиль, а й проектування сприятливого соціального контексту.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що резильєнтність постає фундаментальним психологічним капіталом, який гарантує продуктивне долання стресу та успішну адаптацію до турбулентних життєвих обставин. Вона репрезентує собою інтегративне утворення, що охоплює синергію таких компонентів, як саморегуляція, емоційна компетентність, адаптивні копінг-

механізми, система соціальної підтримки та ціннісна ієрархія особистості. В сучасних українських реаліях, позначених воєнним станом, розвиток резильєнтності набуває особливого екзистенційного статусу, оскільки вона не лише забезпечує збереження психічного гомеостазу, а й відкриває шлях до особистісної зрілості та зростання навіть у горнилі глибоких кризових випробувань.

Висновки до першого розділу

Аналіз науково-теоретичних підходів до визначення поняття стресу, стресостійкості, резильєнтності, а також особливостей молоді як соціально-психологічної групи та специфіки впливу воєнного стану дозволяє сформулювати такі висновки.

1. Визначено, що стрес є складним багатовимірним процесом, який охоплює фізіологічні, емоційні та когнітивні реакції особистості у відповідь на дію різноманітних чинників. Водночас стресостійкість розглядається як інтегративна властивість особистості, що забезпечує здатність зберігати ефективність діяльності та адаптуватися до складних життєвих обставин.

2. З’ясовано, що молодь є специфічною соціально-психологічною групою, яка перебуває на етапі активного особистісного становлення, формування ідентичності та емоційної сфери. Водночас для цієї вікової категорії характерна підвищена чутливість до стресогенних чинників, що зумовлено недостатнім життєвим досвідом, нестабільністю емоційної регуляції та значним впливом соціального оточення.

3. Встановлено, що воєнний стан виступає потужним стресогенним фактором, який суттєво впливає на психоемоційний стан молоді, спричиняючи підвищення рівня тривожності, емоційне виснаження та ускладнення процесів соціальної адаптації. Водночас цей вплив має амбівалентний характер, оскільки поряд із негативними наслідками може сприяти мобілізації внутрішніх ресурсів, розвитку адаптивних стратегій та особистісному зростанню.

4. Узагальнено, що резильєнтність є ключовим психологічним ресурсом, який забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій. Її сутність розкривається через здатність особистості до адаптації, відновлення та збереження психологічної рівноваги в умовах труднощів. Розвиток резильєнтності зумовлюється комплексом чинників, серед яких особливе значення мають навички саморегуляції, емоційна компетентність, ефективні копінг-стратегії, соціальна підтримка та наявність чітких життєвих орієнтирів.

Підсумовуючи теоретичний аналіз, слід зазначити, що стресостійкість молоді в умовах воєнного стану має варіативний характер і проявляється по-різному. У частини молодих людей спостерігається її зниження, що супроводжується підвищеною тривожністю, емоційним виснаженням та дезадаптивними формами поведінки. Водночас інша частина демонструє підвищення рівня стресостійкості, що проявляється у здатності до швидкого психологічного відновлення, ефективної адаптації та використання конструктивних стратегій подолання труднощів. Така полярність змін актуалізує необхідність подальшого емпіричного дослідження з метою виявлення чинників, що зумовлюють зазначені відмінності.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЛЯРНОСТІ ЗМІН СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження полярності змін стресостійкості молоді в умовах воєнного стану було організовано відповідно до сучасних вимог психологічної науки та спрямоване на виявлення рівня стресу, резильєнтності та особливостей копінг-поведінки студентської молоді, а також встановлення взаємозв'язків між зазначеними показниками. Дослідження проводилося у 2026 році на базі закладу вищої освіти. Вибір саме студентської молоді як об'єкта дослідження зумовлений тим, що цей віковий період є етапом активного особистісного становлення, формування життєвих цінностей і професійної ідентичності, а також характеризується підвищеною чутливістю до впливу стресогенних факторів, зокрема тих, що пов'язані з воєнним станом.

У дослідженні взяли участь 40 респондентів віком від 17 до 23 років, які є студентами різних курсів гуманітарних спеціальностей. Гендерний склад вибірки представлений 26 дівчатами та 14 юнаками, що загалом відповідає тенденції переважання жіночої частки серед студентів гуманітарних спеціальностей. Формування вибірки здійснювалося за принципом доступності та добровільної участі, при цьому всі респонденти були поінформовані про мету дослідження, а також про забезпечення анонімності та конфіденційності отриманих результатів.

Обсяг та гендерний склад вибірки наочно відображено на рисунку 2.1, що дозволяє узагальнити кількісні характеристики досліджуваної групи та продемонструвати співвідношення респондентів за статтю. Для більшої наочності та узагальнення характеристик вибірки доцільно звернутися до її графічного представлення.

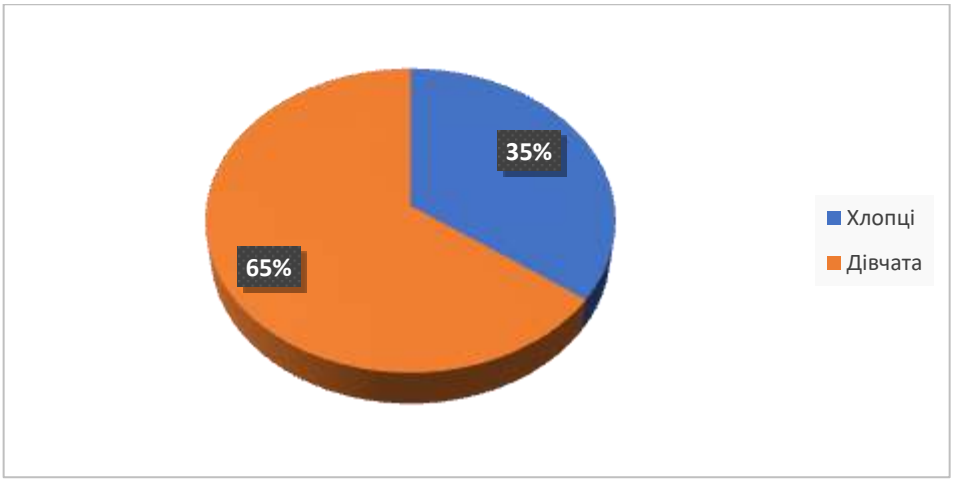


Рисунок 2.1 – Кількість респондентів

Процедура наукового пошуку була реалізована через послідовне проходження кількох взаємопов'язаних етапів. На підготовчому етапі здійснювався ґрунтовний аналіз теоретико-методологічного базису щодо проблем стресу, особистісної стресостійкості та резильєнтності; було сформульовано концептуальний апарат дослідження, що включав мету, завдання та гіпотезу, а також здійснено верифікацію відповідного психодіагностичного інструментарію. Емпіричний етап передбачав безпосередній збір первинних даних із застосуванням стандартизованих опитувальників. З огляду на безпекові обмеження та специфіку воєнного стану, діагностика проводилася у дистанційному форматі з використанням хмарних технологій та електронних форм, що забезпечило репрезентативність та оперативність отримання інформації. На завершальному, аналітичному етапі, було проведено статистичну обробку отриманих даних, їх фахову інтерпретацію, змістовне узагальнення та формулювання кінцевих висновків.

Для досягнення поставленої мети було задіяно комплексну методологію, яка інтегрувала теоретичні, емпіричні та математико-статистичні групи методів. Теоретичний блок охоплював аналіз, синтез, порівняння та систематизацію наукових першоджерел, що дозволило вибудувати цілісну теоретичну модель дослідження. Емпіричний складник був представлений методом психодіагностичного тестування, спрямованим

на отримання об’єктивних кількісних характеристик досліджуваних психологічних феноменів. Для обробки та підтвердження достовірності отриманих результатів застосовувалися методи математичної статистики, зокрема обчислення середніх значень, частотний аналіз та порівняння показників. Окреме місце посів кореляційний аналіз, який дозволив встановити характер та силу взаємозв’язків між інтенсивністю сприйнятого стресу, рівнем резильєнтності та репертуаром копінг-стратегій молоді.

Для проведення дослідження було обрано систему з п’яти спеціальних психологічних методик, які в комплексі дозволяють всебічно проаналізувати стресостійкість молодих людей та побачити протилежні варіанти її прояву. Щоб зрозуміти, наскільки людина здатна пристосовуватися до складних обставин і відновлюватися після випробувань, ми звернулися до шкали резильєнтності Коннора–Девідсона. Цей інструмент допомагає оцінити такі важливі якості, як віра у власні сили, наполегливість у досягненні мети, вміння тримати ситуацію під контролем та загальний оптимістичний настрій.

Окремим важливим завданням було вивчення того, як саме молодь поводиться в моменти напруження, для чого було використано опитувальник копінг-стратегій Чарльза Карвера. Завдяки йому вдалося визначити, як люди звикли реагувати на труднощі: намагаються вони розв'язати проблему діями, піддаються емоціям чи просто намагаються втекти від неприємностей.

Паралельно з цим, за допомогою шкали тривожності Спілбергера, ми вимірювали рівень тривоги – як тимчасової, пов’язаної з конкретними подіями, так і тієї, що є постійною рисою характеру. Високі показники за цією методикою часто вказують на те, що внутрішні ресурси людини вичерпуються і її стійкість до стресу знижується.

Для ще глибшого розуміння внутрішньої сили особистості було застосовано тест життєстійкості Сальваторе Мадді. Він дозволяє побачити, наскільки людина залучена в життєві процеси, чи відчуває вона владу над обставинами та чи готова сприймати ризик як можливість для розвитку.

Крім того, ми використали шкалу Холмса–Раге, яка допомагає оцінити загальне стресове навантаження, накопичене через життєві зміни, та зрозуміти, які адаптаційні можливості має людина на цей момент.

Комплексне використання зазначених методик забезпечило можливість не лише визначити рівень стресостійкості молоді, а й проаналізувати взаємозв'язок між тривожністю, резильєнтністю, копінг-стратегіями та рівнем стресового навантаження, що дозволяє більш глибоко розкрити полярність її проявів.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

У ході емпіричного дослідження було отримано дані, що дозволили здійснити комплексний аналіз рівня стресостійкості молоді, особливостей її психологічних ресурсів та поведінкових стратегій у складних умовах воєнного стану. Аналіз результатів проводився поетапно відповідно до застосованих психодіагностичних методик, що забезпечило цілісне уявлення про досліджуваний феномен та дозволило виявити його полярні прояви.

Першим етапом стало дослідження рівня резильєнтності за методикою CD-RISC, яка відображає здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин та відновлюватися після стресових ситуацій. Результати представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Рівень резильєнтності за методикою CD-RISC

Рівень	Кількість осіб	%
Низький	9	22,5%
Середній	20	50%
Високий	11	27,5%

Отримані результати свідчать, що половина респондентів (50 %) має середній рівень резильєнтності, що вказує на відносно сформовані адаптаційні ресурси. Водночас майже третина вибірки (27,5%) демонструє

високий рівень, що характеризує їх як психологічно стійких осіб, здатних ефективно долати труднощі. Натомість 22,5% респондентів мають низький рівень резильєнтності, що свідчить про підвищену вразливість до стресових впливів.

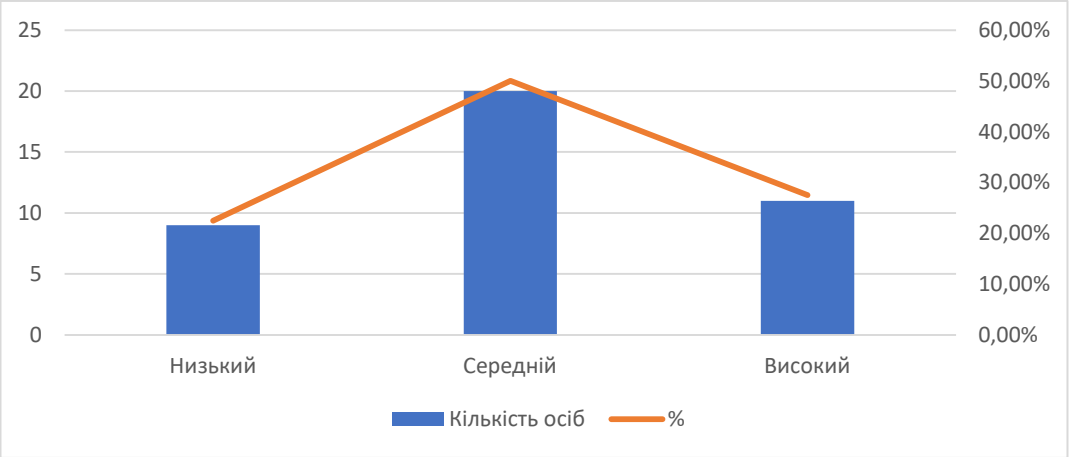


Рисунок 2.2 – Рівень резильєнтності за методикою CD-RISC

Наступним етапом стало дослідження рівня тривожності за шкалою STAI, результати якого представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Рівень тривожності (STAI)

Рівень	Кількість осіб	%
Низький	8	20%
Середній	18	45%
Високий	14	35%

Результати показали, що у значної частини молоді (35%) спостерігається високий рівень тривожності, що свідчить про підвищене психоемоційне напруження. Це є важливим індикатором зниження стресостійкості. Середній рівень тривожності зафіксовано у 45% респондентів, що відображає стан постійної напруги, характерний для умов невизначеності. Низький рівень, що зафіксовано у 20% респондентів може свідчити про ефективну саморегуляцію або наявність стабільних психологічних ресурсів.

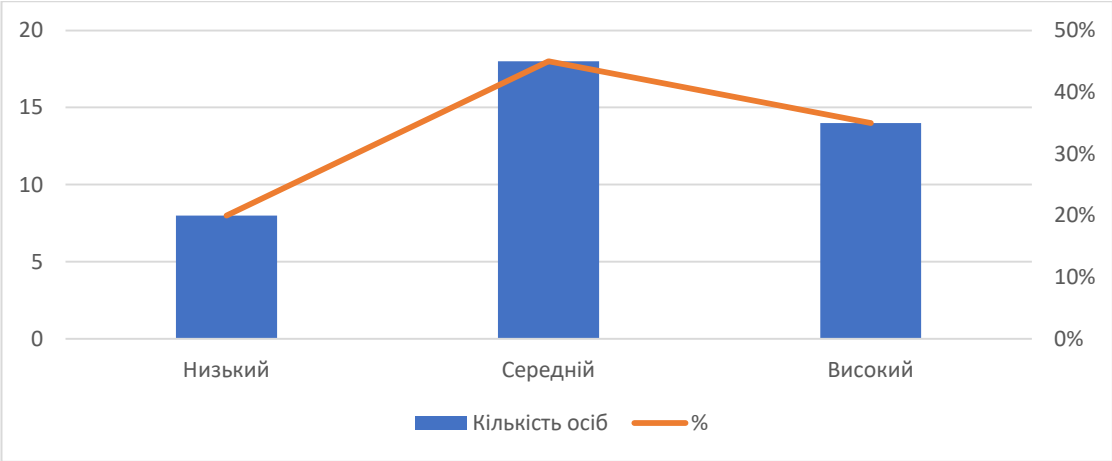


Рисунок 2.3 – Рівень тривожності (STAI)

Далі було проаналізовано рівень життєстійкості за методикою Hardiness Survey. Результати представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Рівень стресостійкості (життєстійкості)

Рівень	Кількість осіб	%
Низький	10	25%
Середній	19	47,5%
Високий	11	27,5%

Аналіз показав, що 47,5% досліджуваних має середній рівень стресостійкості, тоді як 27,5% демонструють високий рівень, що вказує на здатність ефективно протистояти стресу. Водночас 25% респондентів характеризується низькою стійкістю, що свідчить про труднощі у подоланні складних життєвих ситуацій.

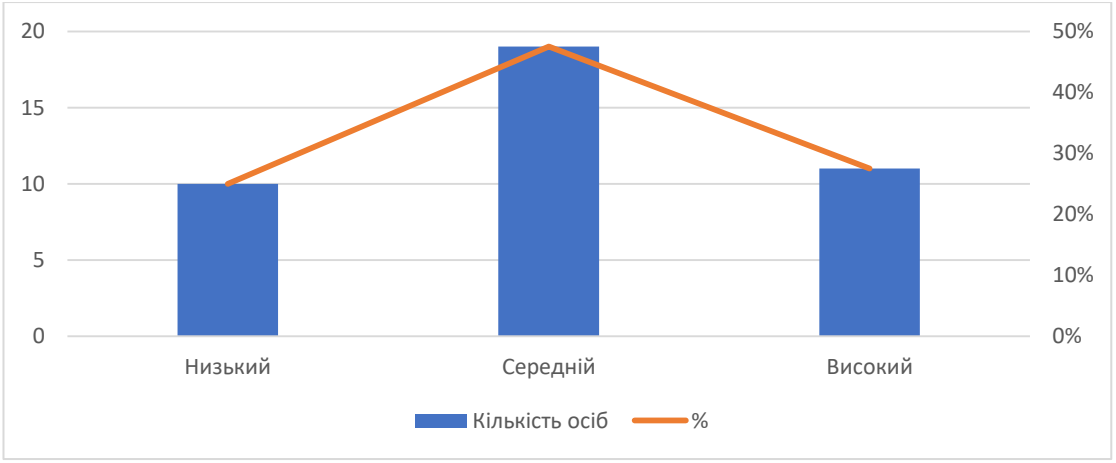


Рисунок 2.4 – Рівень стресостійкості (життєстійкості)

Наступним кроком стало вивчення копінг-стратегій за методикою COPE. Результати представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Домінуючі копінг-стратегії

Тип копінгу	Кількість осіб	%
Проблемно-орієнтований	14	35%
Емоційно-орієнтований	16	40%
Уникнення	10	25%

Отримані результати свідчать про переважання емоційно-орієнтованих стратегій у 40% респондентів, що вказує на спрямованість молоді до регуляції емоцій. Проблемно-орієнтований копінг використовують 35% респондентів, що є позитивним показником адаптації. Водночас 25% схильні до уникнення, що може свідчити про дезадаптивні тенденції. Таким чином, у структурі копінг-поведінки молоді спостерігається поєднання як адаптивних, так і менш ефективних стратегій подолання стресу.

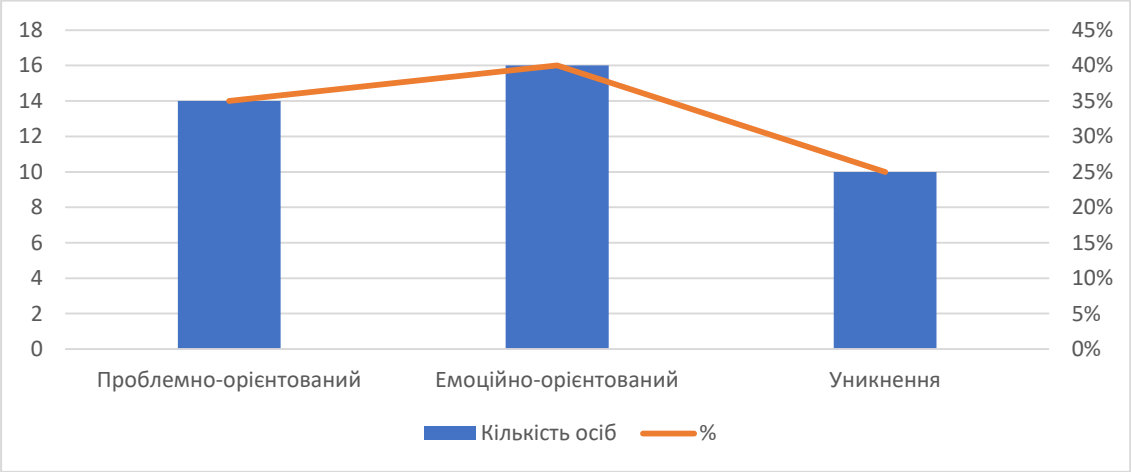


Рисунок 2.5 – Домінуючі копінг-стратегії

Додатково було досліджено рівень соціальної адаптації за шкалою Холмса–Раге. Результати представлено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5 – Рівень стресового навантаження та адаптації

Рівень	Кількість осіб	%
Низький	7	17,5%
Середній	19	47,5%
Високий	14	35%

Отримані дані свідчать, що 35% молоді перебуває у зоні високого стресового навантаження, що значно ускладнює процес адаптації. Середній рівень спостерігається у 47,5%, тоді як лише 17,5% мають низький рівень стресового впливу.

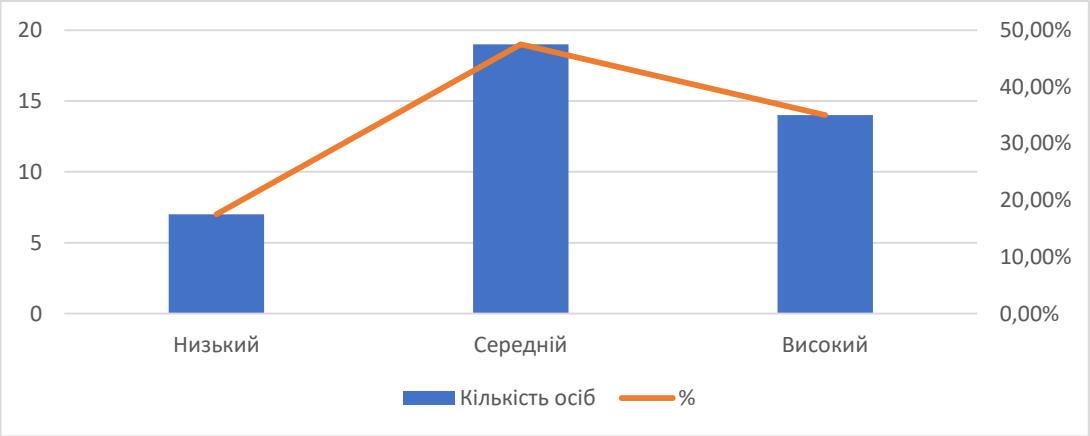


Рисунок 2.6 – Рівень стресового навантаження та адаптації

З метою виявлення взаємозв'язків між показниками було проведено кореляційний аналіз, який представлено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6 – Кореляційний аналіз

Показники	r
Тривожність – життєстійкість	-0,59
Тривожність – уникнення	+0,51
Резильєнтність – проблемний копінг	+0,57
Резильєнтність – уникнення	-0,48

Отримані результати свідчать про наявність значущих взаємозв'язків. Зокрема, встановлено негативний зв'язок між тривожністю та стресостійкістю (r = -0,59), що підтверджує: зі зростанням тривожності знижується здатність до адаптації. Позитивний зв'язок між тривожністю та уникненням (r = +0,51) свідчить про використання дезадаптивних стратегій у стані напруги.

Натомість резильєнтність позитивно корелює з проблемно-орієнтованим копінгом (r = +0,57), що підтверджує її роль як ресурсу

активного подолання труднощів. Негативний зв’язок із уникненням (r = -0,48) вказує на зниження ефективності адаптації при використанні пасивних стратегій.

Таким чином, результати дослідження дозволили виявити полярність стресостійкості молоді: у частини респондентів вона знижується та супроводжується високою тривожністю і дезадаптивними копінг-стратегіями, тоді як у інших – підвищується завдяки розвитку резильєнтності, використанню конструктивних стратегій подолання та кращій соціальній адаптації.

Отримані дані підтверджують висунуту гіпотезу та свідчать про багатофакторну природу стресостійкості як системного психологічного утворення.

2.3. Інтерпретація результатів дослідження

Отримані в ході емпіричного дослідження результати дозволяють не лише зафіксувати кількісні показники рівня тривожності, резильєнтності, життєстійкості, особливостей копінг-поведінки та соціальної адаптації молоді, але й здійснити їх цілісну психологічну інтерпретацію з урахуванням сучасного соціального контексту. Зокрема, важливим є врахування впливу воєнного стану як тривалого стресогенного чинника, що суттєво трансформує психоемоційний стан особистості та механізми її адаптації.

Отримані результати свідчать про те, що стресостійкість молоді має складну, багатокомпонентну структуру, яка формується в результаті взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів резильєнтність, саморегуляція, когнітивні стратегії та зовнішніх факторів соціальне середовище, умови навчання, воєнні події. Це підтверджує сучасні уявлення про стресостійкість як динамічний процес, а не статичну характеристику особистості.

Передусім доцільно звернути увагу на показники тривожності, які виступають важливим індикатором психоемоційного стану молоді.

Встановлено, що значна частина респондентів демонструє підвищений рівень тривожності, що є закономірною реакцією на умови невизначеності, небезпеки та соціальної нестабільності. Хронічне перебування у стані напруження сприяє виснаженню психічних ресурсів, зниженню концентрації уваги, труднощам у прийнятті рішень та підвищеній емоційній вразливості.

Водночас середній рівень тривожності, зафіксований у значної частини досліджуваних, свідчить про збереження адаптаційного потенціалу. Це означає, що попри складні умови, молодь здатна частково контролювати свої емоційні стани та підтримувати функціонування у навчальній та соціальній сферах. Низький рівень тривожності, який спостерігається у меншої частини вибірки, може бути пов’язаний із наявністю ефективних механізмів саморегуляції, психологічної підтримки або високого рівня особистісної стійкості.

Аналіз показників резильєнтності дозволяє більш глибоко розкрити внутрішні ресурси особистості. Переважання середнього рівня свідчить про те, що більшість молоді перебуває у стані відносної рівноваги між зовнішнім навантаженням і внутрішніми можливостями. Проте така рівновага є нестійкою: за умов тривалого стресу вона може порушуватися, що призводить до зниження адаптаційних можливостей.

Високий рівень резильєнтності, зафіксований у частини респондентів, вказує на сформованість ефективних психологічних механізмів подолання труднощів. Для таких осіб характерні впевненість у власних силах, гнучкість мислення, здатність до позитивної переоцінки ситуацій та швидке відновлення після стресових подій. Вони демонструють більш активну життєву позицію та здатність до конструктивної взаємодії з реальністю.

Натомість низький рівень резильєнтності свідчить про дефіцит внутрішніх ресурсів. Такі респонденти частіше відчувають безпорадність, схильні до фіксації на негативних переживаннях і мають обмежений репертуар способів подолання труднощів. Це підвищує ризик дезадаптації та потребує цілеспрямованої психологічної підтримки.

Дослідження життєстійкості як складової стресостійкості дозволило підтвердити подібні тенденції. Особи з високими показниками життєстійкості демонструють здатність зберігати контроль над ситуацією, активно залучатися до діяльності та сприймати труднощі як можливість для розвитку. Натомість низькі показники свідчать про пасивність, уникнення відповідальності та труднощі у прийнятті змін.

Важливим аспектом аналізу є дослідження копінг-стратегій. Отримані результати свідчать про те, що найбільш поширеними є емоційно-орієнтовані стратегії, які спрямовані на зниження внутрішнього напруження. Це проявляється у пошуку підтримки, емоційному реагуванні та спробах переосмислення ситуації. Такий тип реагування є природним у кризових умовах, однак він не завжди забезпечує ефективне вирішення проблем.

Позитивним є той факт, що значна частина молоді використовує проблемно-орієнтовані стратегії. Вони передбачають активні дії, планування та пошук рішень, що сприяє більш ефективній адаптації. Саме цей тип копінгу є ключовим фактором підвищення стресостійкості.

Водночас наявність стратегій уникнення свідчить про використання менш ефективних способів подолання труднощів. У короткостроковій перспективі вони можуть знижувати напруження, однак у довготривалому вимірі призводять до накопичення проблем та погіршення психологічного стану.

Результати кореляційного аналізу підтверджують взаємозв’язок між досліджуваними показниками. Зокрема, встановлено, що підвищення рівня тривожності супроводжується зниженням стресостійкості та зростанням використання стратегій уникнення. Це свідчить про те, що емоційне напруження обмежує здатність особистості до конструктивного подолання труднощів.

Водночас високий рівень резильєнтності пов’язаний із використанням проблемно-орієнтованих стратегій та кращою адаптацією. Це підтверджує, що внутрішні ресурси відіграють ключову роль у формуванні ефективної поведінки в умовах стресу.

Особливо важливим результатом дослідження є виявлення полярності стресостійкості молоді. Аналіз даних дозволяє виділити дві групи респондентів. Перша група характеризується зниженням стресостійкості, що проявляється у високому рівні тривожності, низьких показниках резильєнтності та використанні дезадаптивних копінг-стратегій. Друга група, навпаки, демонструє підвищення стресостійкості, що проявляється у сформованості внутрішніх ресурсів, використанні конструктивних стратегій подолання та кращій соціальній адаптації.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що вплив воєнного стану на психіку молоді є неоднорідним. Він може призводити як до деструктивних наслідків, так і до розвитку адаптивних механізмів. Це свідчить про необхідність індивідуалізованого підходу до психологічної підтримки молоді.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що стресостійкість молоді формується як результат взаємодії емоційних, когнітивних та поведінкових факторів. Її рівень залежить не лише від інтенсивності зовнішніх впливів, але й від наявності внутрішніх ресурсів та ефективності обраних стратегій подолання труднощів.

Отже, результати емпіричного дослідження повністю підтверджують висунуту гіпотезу та підкреслюють необхідність розвитку резильєнтності, формування адаптивних копінг-стратегій та посилення соціальної підтримки як ключових напрямів підвищення стресостійкості молоді в умовах воєнного стану.

2.4. Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості молоді в умовах воєнного стану

Емпіричні дані, отримані в ході дослідження, актуалізують необхідність впровадження системних заходів із формування та підтримки стресостійкості молоді як фундаментального ресурсу її психологічного

благополуччя в умовах воєнного стану. Виявлені особливості стресового навантаження, рівнів резильєнтності та специфіки копінг-поведінки дозволяють обґрунтувати цілісний комплекс практичних рекомендацій. Вони спрямовані на посилення адаптаційного потенціалу молодих людей та нівелювання деструктивного впливу макростресорів.

Процес підвищення особистісної стійкості доцільно інтерпретувати як багаторівневу стратегію, що інтегрує розвиток внутрішніх психологічних резервів, культивування конструктивних моделей подолання труднощів та створення сприятливого соціального середовища. Пріоритетним вектором у цьому контексті є вдосконалення навичок саморегуляції, які дають змогу особистості рефлексувати власні емоційні стани, здійснювати свідомий моніторинг поведінкових актів та підтримувати внутрішній гомеостаз.

Для практичної реалізації цього завдання високу ефективність демонструють методики усвідомленості, релаксаційні вправи та дихальні техніки, орієнтовані на редукцію тривожності й емоційної напруги. Систематичне впровадження таких інструментів самодопомоги у повсякденну практику сприяє стабілізації психоемоційного фону та суттєвому зміцненню індивідуальної здатності до гнучкої адаптації в турбулентних умовах.

Особливої уваги потребує розвиток резильєнтності як ключового компонента стресостійкості. Формування цієї якості передбачає розвиток позитивного мислення, здатності до переосмислення складних життєвих ситуацій та знаходження в них конструктивного змісту. Важливим є також формування впевненості у власних силах, що дозволяє молоді більш ефективно долати труднощі та зберігати активну життєву позицію навіть у складних умовах. У цьому контексті доцільним є впровадження психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток особистісних ресурсів, самопідтримки та внутрішньої стійкості.

Не менш пріоритетним вектором є культивування адаптивних копінг-стратегій, що забезпечують конструктивну відповідь на стресогенні виклики.

Зокрема, особливу увагу слід приділити стимулюванню проблемно-орієнтованих моделей поведінки, що передбачають проактивний пошук рішень, стратегічне планування та розгляд альтернативних варіантів дій. Такий підхід мінімізує почуття виученої безпорадності та посилює суб’єктивний локус контролю над ситуацією. Паралельно необхідно проводити роботу щодо редукції дезадаптивних паттернів, таких як когнітивне уникнення або ігнорування труднощів, шляхом розвитку рефлексивного ставлення особистості до власної поведінки та її потенційних наслідків.

Вагомим екзогенним ресурсом зміцнення стресостійкості виступає розгалужена система соціальної підтримки. Конструктивна взаємодія з родиною, дружнім колом, викладацьким складом та ширшим соціумом сприяє зниженню тривожності, відновленню базового відчуття безпеки та зростанню самоефективності. У зв'язку з цим в освітньому просторі доцільно моделювати умови для вдосконалення комунікативної компетентності та взаємодопомоги, інтегруючи в навчальний процес групові тренінги, воркшопи та індивідуальне психологічне консультування.

Окремого розгляду потребує дотримання інформаційної гігієни як фундаментального аспекту ментального благополуччя. В умовах воєнного стану неконтрольоване споживання негативного контенту здатне екзальтувати тривожність та призводити до емоційної деструкції. Відтак, актуальним є формування навичок критичного мислення, регламентація перебування в інформаційному полі та усвідомлена селекція джерел новин. Це дозволяє суттєво знизити медіа-стрес і зберегти внутрішню стабільність.

Суттєву роль у підвищенні стресостійкості відіграє раціональна організація повсякденної життєдіяльності. Дотримання збалансованого режиму дня, гармонійне поєднання академічного навантаження з відпочинком, а також регулярна фізична активність виступають природними антистресовими чинниками. Фізичні вправи не лише покращують загальну витривалість організму, а й сприяють оптимізації емоційного фону. Водночас

навички тайм-менеджменту дозволяють уникати когнітивного перевантаження, позитивно позначається в загальному психологічному стані молоді.

У межах освітнього середовища стратегічно важливо забезпечити органічну інтеграцію психологічного супроводу в освітній процес. Це передбачає проведення психоосвітніх заходів для підвищення грамотності молоді щодо природи стресу та технік резильєнтності, а також впровадження програм розвитку емоційного інтелекту та саморегуляції. Такий комплексний підхід дозволяє сформувати цілісну екосистему підтримки студентства.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що зміцнення стресостійкості молоді в умовах воєнного стану вимагає багатовекторного підходу, який синтезує актуалізацію внутрішніх ресурсів індивіда, засвоєння ефективних копінг-механізмів та створення підтримуючого соціального клімату. Реалізація цих рекомендацій не лише сприятиме нівелюванню стресових станів, а й створить сприятливий фундамент для гармонійного розвитку особистості, її успішної адаптації та збереження психічного здоров'я в турбулентні часи.

Висновки до другого розділу

У результаті проведеного емпіричного дослідження стресостійкості, резильєнтності, тривожності та копінг-стратегій молоді в умовах воєнного стану було сформульовано такі висновки.

1. Встановлено, що для значної частини респондентів характерний підвищений рівень тривожності, що свідчить про виражений психоемоційний вплив воєнного стану. Водночас у частини молоді зафіксовано середній рівень тривожності, що вказує на збереження здатності до емоційної саморегуляції та адаптації.

2. Виявлено, що рівень резильєнтності та життєстійкості у більшості досліджуваних перебуває на середньому рівні, що свідчить про наявність базових психологічних ресурсів для подолання труднощів. Разом із тим встановлено виражену індивідуальну варіативність показників, що

проявляється у наявності як високих, так і низьких рівнів стійкості серед респондентів.

3. З’ясовано, що у структурі копінг-поведінки переважають емоційно-орієнтовані стратегії подолання стресу, поряд із достатнім рівнем використання проблемно-орієнтованого копінгу. Водночас у частини молоді зафіксовано схильність до уникальних стратегій, що може свідчити про наявність дезадаптивних тенденцій.

4. Доведено наявність статистично значущих взаємозв’язків між досліджуваними показниками. Зокрема, підвищення рівня тривожності супроводжується зниженням стресостійкості та зростанням імовірності використання неефективних копінг-стратегій. Натомість високий рівень резильєнтності та життєстійкості пов’язаний із застосуванням конструктивних способів подолання труднощів та кращою адаптацією до умов воєнного стану.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволило встановити наявність полярності змін стресостійкості молоді в умовах воєнного стану. В однієї частини респондентів спостерігається її зниження, що проявляється у високому рівні тривожності, обмеженості внутрішніх ресурсів та схильності до дезадаптивної поведінки. Водночас інша частина молоді демонструє підвищення стресостійкості, що виявляється у здатності до ефективної саморегуляції, використанні адаптивних копінг-стратегій та успішній соціально-психологічній адаптації.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу дослідження та свідчать про складний, багатофакторний характер стресостійкості молоді, що формується під впливом як внутрішніх особистісних ресурсів, так і зовнішніх соціальних умов. Результати дослідження становлять підґрунтя для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості молоді в умовах воєнного стану.

ВИСНОВКИ

У нашому дослідженні здійснено теоретичний аналіз і узагальнення наукових підходів до проблеми стресостійкості молоді в умовах воєнного стану, розв’язано поставлені завдання й підтверджено положення запропонованої гіпотези.

1. Теоретично проаналізовано наукові підходи до визначення сутності понять «стрес», «стресостійкість» та «резильєнтність». Визначено, що стрес є багатовимірним процесом, який охоплює фізіологічні, емоційні та когнітивні реакції особистості на вплив стресогенних чинників. Доведено, що стресостійкість виступає інтегративною характеристикою особистості, яка забезпечує ефективну адаптацію до складних життєвих обставин, а резильєнтність є ключовим ресурсом відновлення, саморегуляції та особистісного зростання.

2. З’ясовано психологічні особливості молоді як соціально-психологічної групи. Встановлено, що молодіжний вік характеризується активним процесом формування ідентичності, розвитком емоційної сфери та високим адаптаційним потенціалом, що поєднується з підвищеною чутливістю до стресогенних впливів. Доведено, що воєнний стан суттєво ускладнює процеси соціально-психологічної адаптації молоді, зумовлюючи зростання тривожності, емоційного напруження та невизначеності.

3. Проведено емпіричне дослідження рівня стресостійкості, тривожності, резильєнтності та копінг-стратегій молоді. Встановлено, що для значної частини респондентів характерний підвищений рівень тривожності, що свідчить про виражений вплив воєнного стану на психоемоційний стан. З’ясовано, що рівень резильєнтності та життєстійкості у більшості досліджуваних перебуває на середньому рівні, що вказує на наявність базових адаптаційних ресурсів.

4. Встановлено особливості копінг-поведінки молоді. Доведено, що у структурі копінг-стратегій переважають емоційно-орієнтовані способи

подолання стресу поряд із використанням проблемно-орієнтованих стратегій. Водночас з’ясовано наявність тенденції до застосування уникальних стратегій у частини респондентів, що свідчить про ризик дезадаптації.

5. Проведено аналіз взаємозв’язків між досліджуваними показниками. Встановлено, що підвищення рівня тривожності супроводжується зниженням стресостійкості та зростанням використання неефективних копінг-стратегій. Доведено, що високий рівень резильєнтності та життєстійкості пов’язаний із застосуванням конструктивних способів подолання труднощів та кращою адаптацією до умов воєнного стану.

6. З’ясовано наявність полярності змін стресостійкості молоді в умовах воєнного стану. Встановлено, що у частини досліджуваних спостерігається її зниження, що проявляється у високій тривожності та обмеженості адаптаційних ресурсів, тоді як інша частина демонструє підвищення стресостійкості, що виявляється у здатності до саморегуляції, використанні адаптивних копінг-стратегій та ефективній соціально-психологічній адаптації.

7. Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості молоді, які спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій, зміцнення соціальної підтримки та підвищення рівня резильєнтності.

Таким чином, мету дослідження досягнуто, поставлені завдання виконано, а гіпотезу підтверджено. Отримані результати свідчать про складний, багатофакторний характер стресостійкості молоді та можуть бути використані у практичній діяльності психологів, соціальних працівників та освітян з метою підвищення психологічної стійкості молоді в умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдулліна О. А. Психологічні особливості формування стресостійкості майбутніх педагогів. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету.* Серія : «Педагогічні науки». 2012. № 1. С. 18–24.

2. Абрамова І. О. Психологічні механізми адаптації студентів до навчального процесу у вищому навчальному закладі. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 3. С. 7–14.

3. Андрієвська В. В. Психологічні особливості подолання стресу студентами в умовах дистанційного навчання. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 1. С. 15–22.

4. Артюшина М. В. Соціально-психологічні чинники адаптації студентів-першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.* Серія : «Педагогічні науки». 2013. № 6 (265). С. 10–16.

5. Бачинська Н. В. Саморегуляція як чинник стресостійкості майбутніх фахівців. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.* Серія : «Педагогіка». 2019. № 1. С. 150–156.

6. Березовська Л. І. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості в юнацькому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* Серія : «Психологія. Педагогіка. Соціальна робота». 2011. Вип. 17. С. 10–13.

7. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах / за ред. В. М. Чернобровкіна, В. Г. Панка. Київ : ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.

8. Бондарчук О. Л. Життєстійкість як фактор адаптації студентів до навчання у вищій школі. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* Серія : «Психологія». 2020. № 2. С. 30–35.

9. Василенко Ю. В., Петренко Л. М. Вплив соціальної підтримки на психологічний стан молоді в умовах суспільної нестабільності. *Соціальна психологія*. 2023. № 3. С. 45–53.

10. Ващенко О. М. Психологічні особливості переживання стресових ситуацій студентами різних спеціальностей. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.* Серія : «Психологічні науки». 2018. Вип. 153. С. 20–24.

11. Голобородько К. В. Копінг-стратегії як механізм подолання стресу у студентів-переселенців. *Український психологічний журнал*. 2022. № 1. С. 60–68.

12. Григоренко Г. І. Розвиток емоційного інтелекту як складова стресостійкості студентів. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. № 10. С. 55–62.

13. Деркач О. В. Психологічні чинники академічного стресу у студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Серія : «Психологія». 2017. № 7. С. 80–85.

14. Дмитрук С. В. Психологічна допомога студентам в умовах кризових подій: досвід волонтерської діяльності. *Психологія і суспільство*. 2023. № 2. С. 78–85.

15. Євдокимова О. В. Вплив тривожності на успішність навчання студентів. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1. С. 35–41.

16. Завацька Н. Є. Особливості емоційного стану студентів під час війни та стратегії його стабілізації. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Серія : «Психологія». 2024. № 4. С. 112–118.

17. Зливков В., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

18. Іванова І. П. Роль саморегуляції у формуванні стресостійкості студентської молоді. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2021. № 12. С. 90–97.

19. Ільницька С. Д. Життєві цінності як предиктори стресостійкості студентської молоді. *Український психологічний журнал*. 2018. № 2. С. 40–47.

20. Карамушка Л. М. Психологічні особливості управління стресом в умовах професійної підготовки майбутніх фахівців. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. № 1. С. 15–22.

21. Кісарчук З. Г. Психологічна підтримка осіб, які пережили травматичні події: український контекст. *Психологічні студії*. 2020. Вип. 23. С. 7–15.

22. Ковальчук О. М. Психологічні наслідки травматичного досвіду у студентів, які постраждали від військових дій. *Вісник Львівського університету.* Серія : «Психологічні науки». 2023. Вип. 10. С. 150–157.

23. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. № 7. С. 210–218.

24. Корольчук М. С. Психофізіологічні основи стресостійкості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького.* Серія : «Психологічні науки». 2018. № 2. С. 100–107.

25. Краснокутська Н. С. Вплив соціальної підтримки на подолання стресу студентами-сиротами. *Науковий вісник Мукачівського державного університету.* Серія : «Педагогіка та психологія». 2019. Вип. 1 (9). С. 180–184.

26. Кривоконь Н. І. Особливості прояву психологічної стійкості у студентів з різним рівнем академічної успішності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.* Серія : «Психологія». 2017. Вип. 57. С. 113–121.

27. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 22–28.

28. Кузьменко В. Є. Формування психологічної готовності студентів до дій в екстремальних ситуаціях. *Педагогіка та психологія формування творчої особистості*. 2022. № 1. С. 105–111.

29. Лазаренко О. В. Когнітивні механізми подолання стресу в студентському віці. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. 2018. Вип. 21. С. 78–83.

30. Лещенко О. М. Психологічні наслідки інформаційної війни для молоді. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. № 13. С. 110–117.

31. Литвин М. В. Вплив інформаційного стресу на психічне здоров'я студентів в умовах війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. № 2. С. 30–38.

32. Михайловська О. Г. Формування стресостійкості у майбутніх психологів. *Вісник Прикарпатського університету.* Серія : «Педагогіка». 2018. Вип. 60. С. 105–109.

33. Мороз Н. І. Психологічні особливості адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому навчальному закладі. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.* Серія : «Психологія». 2017. Вип. 25. С. 180–185.

34. Наконечна М. В. Роль емпатії у формуванні стресостійкості особистості. *Психологічні науки: проблеми і перспективи*. 2019. Вип. 8. С. 115–120.

35. Шпак М. М. *Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень*. *Габітус*. Київ, 2022. С. 199–203.

36. Якимчук Б. А. Розвиток стресостійкості об'єкта навчання в умовах освітнього середовища у контексті його самореалізації. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 2 (66). С. 139–146.

37. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія : «Психологія». 2021. № 58. С. 60–64.

38. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56. P. 267–283.

39. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24. P. 385–396.

40. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18. P. 76–82.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала тривожності STAI (Чарльз Спілбергер)

Інструкція: Оцініть, як Ви почуваєтесь у даний момент.

1. зовсім ні
2. трохи
3. помірно
4. дуже

Твердження:

1. Я відчуваю напруження
2. Я почуваюся спокійно (зворотне)
3. Я хвилююся
4. Я відчуваю впевненість у собі (зворотне)
5. Я відчуваю нервозність
6. Я почуваюся комфортно (зворотне)
7. Я відчуваю страх
8. Я задоволений(а) собою (зворотне)
9. Я відчуваю тривогу
10. Я розслаблений(а) (зворотне)
11. Я відчуваю внутрішнє напруження
12. Я почуваюся впевнено (зворотне)
13. Я неспокійний(а)
14. Я відчуваю гармонію (зворотне)
15. Я переживаю без причини
16. Я почуваюся стабільно (зворотне)
17. Я легко хвилююся
18. Я відчуваю внутрішній спокій (зворотне)
19. Я відчуваю занепокоєння
20. Я контролюю свої емоції (зворотне)

Додаток Б

Шкала резильєнтності CD-RISC

Інструкція: Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вам.

1. – зовсім не відповідає
2. – скоріше не відповідає
3. – частково відповідає
4. – переважно відповідає
5. – повністю відповідає

Твердження:

1. Я здатен(на) адаптуватися до змін.
2. Я легко знаходжу вихід із складних ситуацій.
3. Я бачу позитив навіть у складних обставинах.
4. Я здатен(на) долати труднощі.
5. Я відчуваю впевненість у собі.
6. Я здатен(на) швидко відновлюватися після стресу.
7. Я можу контролювати свої емоції.
8. Я не здаюся перед труднощами.
9. Я знаходжу сили рухатися далі.
10. Я здатен(на) справлятися з невизначеністю.
11. Я вірю у свої можливості.
12. Я можу впоратися з сильними переживаннями.
13. Я здатен(на) діяти в складних умовах.
14. Я зберігаю спокій у кризових ситуаціях.
15. Я вмію знаходити рішення проблем.
16. Я відкритий(а) до змін.
17. Я здатен(на) тримати ситуацію під контролем.
18. Я вмію пристосовуватися до нових умов.
19. Я не втрачаю надії.
20. Я знаходжу підтримку у важкі моменти.

21. Я здатен(на) діяти рішуче.
22. Я маю внутрішню силу.
23. Я вірю у краще майбутнє.
24. Я здатен(на) подолати будь-які труднощі.
25. Я зберігаю оптимізм навіть у складних ситуаціях.

Додаток В

Опитувальник копінг-стратегій COPE (C. Carver)

Інструкція: Вкажіть, як часто Ви використовуєте наведені способи поведінки у складних ситуаціях.

1 – майже нікол

2 – іноді

3 – часто

4 – дуже часто

Твердження:

1	Я намагаюся знайти рішення проблеми.
2	Я планую свої дії.
3	Я шукаю підтримку у друзів або близьких.
4	Я намагаюся зрозуміти свої емоції.
5	Я відволікаюся від проблеми.
6	Я уникаю думок про ситуацію.
7	Я звертаюся по допомогу.
8	Я намагаюся змінити ситуацію.
9	Я приймаю ситуацію такою, як вона є.
10	Я звинувачую себе у проблемі.
11	Я висловлюю свої емоції.
12	Я шукаю позитив у ситуації.
13	Я відкладаю вирішення проблеми.
14	Я ігнорую проблему.
15	Я аналізую ситуацію.
16	Я намагаюся діяти активно.
17	Я звертаюся до інших за порадою.
18	Я думаю про різні варіанти вирішення.
19	Я уникаю відповідальності.
20	Я намагаюся заспокоїтись.

Додаток Г

Шкала життєстійкості (Hardiness Survey, С. Мадді)

Інструкція: Оцініть твердження:

1 – не згоден

2 – частково не згоден

3 – частково згоден

4 – повністю згоден

Твердження:

1. Я відчуваю контроль над своїм життям
2. Я активно вирішую проблеми
3. Я сприймаю труднощі як можливість для розвитку
4. Я не уникаю складних ситуацій
5. Я впевнений(а) у своїх діях
6. Я беру відповідальність за свої рішення
7. Я не боюся змін
8. Я вірю у свої сили
9. Я можу впоратися з труднощами
10. Я не здаюся у складних ситуаціях
11. Я здатен(на) контролювати свої емоції
12. Я намагаюся діяти навіть у складних умовах
13. Я зберігаю спокій у стресових ситуаціях
14. Я шукаю способи вирішення проблем
15. Я готовий(а) приймати виклики
16. Я вмію пристосовуватися до нових умов
17. Я відчуваю впевненість у майбутньому
18. Я можу швидко відновлюватися після труднощів
19. Я не уникаю відповідальності

Додаток Д

Методика визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації (шкала Холмса–Раге)

Інструкція: Ознайомтесь із переліком життєвих подій та позначте ті, які відбулися у Вашому житті протягом останнього року. Кожна подія має відповідну кількість балів. Підрахуйте загальну суму балів для визначення рівня стресового навантаження.

Перелік життєвих подій

№	Подія	Бали
1	Смерть близької людини	100
2	Розлучення батьків / розрив стосунків	73
3	Серйозне захворювання або травма	53
4	Значні зміни в сім’ї	44
5	Переїзд	20
6	Зміна навчального закладу	20
7	Конфлікти в сім’ї	35
8	Погіршення фінансового становища	38
9	Зміни у колі спілкування	18
10	Підвищення навчального навантаження	23
11	Проблеми в навчанні	25
12	Зміна умов проживання	25
13	Втрата соціальної підтримки	30
14	Часті конфлікти з оточенням	29
15	Вимушена ізоляція	31
16	Інформаційне перевантаження	28
17	Невизначеність майбутнього	30
18	Вплив воєнних подій	50

Обробка результатів:

Після підрахунку загальної суми балів визначається рівень стресового навантаження:

— До 150 балів – низький рівень стресу, достатня адаптація

— 150–299 балів – середній рівень стресу, можливі труднощі адаптації

— 300 балів і більше – високий рівень стресу, ризик дезадаптації

Інтерпретація результатів

Низький рівень свідчить про стабільний психоемоційний стан та достатній рівень адаптаційних можливостей.

Середній рівень вказує на наявність стресового навантаження, що потребує мобілізації внутрішніх ресурсів.

Високий рівень свідчить про значне перевантаження та ризик погіршення психологічного стану, що потребує психологічної підтримки.

Додаток Е

Таблиця результатів емпіричного дослідження

№	Стать	STAI (тривожність)	CD-RISC (резильєнтність)	Hardiness (життєстійкість)	COPE (копінг)	Холмс–Раге
1	ж	48	68	32	54	210
2	ж	44	72	35	60	180
3	ж	52	60	30	48	260
4	ч	40	75	36	62	170
5	ж	46	70	34	58	200
6	ж	50	65	31	50	240
7	ч	42	78	37	64	160
8	ж	54	58	29	46	280
9	ж	49	67	33	55	220
10	ч	41	80	38	66	150
11	ж	47	69	34	57	200
12	ж	51	63	31	52	230
13	ч	43	74	36	61	170
14	ж	55	59	30	49	270
15	ж	45	71	35	59	190
16	ч	39	82	39	67	140
17	ж	48	66	33	53	210
18	ж	50	64	32	51	240
19	ч	42	76	37	63	160
20	ж	56	57	29	45	290
21	ж	46	70	34	58	200
22	ч	40	79	38	65	150
23	ж	49	68	33	56	220
24	ж	52	61	31	47	250
25	ч	41	77	37	62	160
26	ж	47	69	34	57	200
27	ж	50	62	32	50	240
28	ч	43	75	36	61	170
29	ж	54	58	30	46	280
30	ж	48	67	33	54	210

31	ч	42	78	37	64	160
32	ж	50	65	32	52	230
33	ж	53	60	31	48	260
34	ч	39	81	38	66	140
35	ж	45	72	35	59	190
36	ж	49	66	33	55	220
37	ч	41	79	37	63	150
38	ж	52	61	31	49	250
39	ж	47	70	34	58	200
40	ч	40	80	38	65	150